

## Rezept

# Möhren-Mandel-Salat

Ein Rezept von Möhren-Mandel-Salat, am 27.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Möhren	<b>50 g</b> Mandelstifte
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>½ Bund</b> Petersilie
<b>1 EL</b> flüssiger Honig	<b>4 EL</b> Zitronensaft
<b>6 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	Chilipulver
<b>3 EL</b> Rosinen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Möhren schälen und auf der Gemüsereibe oder mit der Küchenmaschine fein reiben. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie hellbraun sind und duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

---

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Honig, Zitronensaft und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Marinade mit Rosinen, Frühlingszwiebeln und Petersilie zu den Möhren geben, mischen und 30 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den Mandeln bestreuen.